



石鎚山系連携事業協議会 サイクリング分科会事務局
(久万高原町ふるさと創生課内)
TEL.0892-21-1111(代表) FAX.0892-21-0922
メール furusatosousei@kumakogen.jp 2022.9

石鎚山系公式WEBサイト
<https://www.ishizuchisankei.com>



石鎚山系



天空 RIDE

ライド

激坂マニアもゆるポタさんも絶景でっぺんロードへGo!

CYCLING COURSE MAP

石鎚山系 天空RIDE ライド コンテンツ

石鎚山系サイクリングコース早わかりMAP … P1

【初級者・中級者向けコースガイド】

- 西条市** 西条のおいしい水&スイーツを満喫! **グルメコース** … P3
- 海の玄関口から石鎚山系を目指す **チャレンジコース** … P5
- 久万高原町** 悠久の自然と山里をめぐる、**のんびりコース** … P7
- 面河溪の緑に癒される **渓谷美コース** … P9
- いの町** 自然と歴史・文化に触れる **ボタリングコース** … P11
- 密かに佇む自然美にひたる **スピリチュアルコース** … P13
- 吉野川の自然を体感 & **ブチ森林浴コース** … P15
- 大川村** 湖畔美にうっとり! 早明浦 **ダム周遊コース** … P15

【サイクリングガイド】

知っておきたい サイクリングの基礎知識 … P17
アクセス情報 … P18

【上級者向けコースガイド】

石鎚山系 **絶景天空RIDEコース** … 折り込みマップ
石鎚山系 **早明浦ダム山岳コース** … 折り込みマップ



石鎚山系でサイクリングの面白さを実感しませんか?

身も心もリフレッシュしちゃいましょう!

石鎚山系って?

標高1982m、西日本最高峰の石鎚山を中心に、愛媛県と高知県の県境に沿って東西約50km以上に連なる山々からなる石鎚山系。急峻な山々と清流が織りなす絶景や原生林、高原、特有の高山植物などの豊かな自然、山の幸をふんだんに使ったグルメ、チャレンジ精神をそそる空の上までたどり着けそうな激坂一。石鎚山系にはサイクリングのお楽しみがギュッと詰まっています。



愛媛県西条市 ⇒ P3~6

名水百選にも選ばれた「うちぬぎ」と呼ばれる自噴水や自噴井が、市内各所で湧き出す水の都として知られる。

KUMAKOGEN



愛媛県久万高原町 ⇒ P7~10

石鎚山の南麓に広がる“天空の郷”とも呼ばれる高原のまち。仁淀川へと繋がる面河川があり、手つかずの自然にあふれる。



石鎚山系サイクリングコース 早わかりMAP

【P3~16のイラストマップの凡例】

- 拠点
- 立ち寄り
- 食事
- 買い物
- 観光・ビュースポット
- 温泉
- 宿泊
- 屋外トイレ

※拠点は各市町村でサイクリングの起点や駐車場など、“核”となる施設を、立ち寄りはサイクリストにとって利用しやすいお役立ちな施設として、石鎚山系連携事業協議会サイクリング分科会が設定しています。

サイクルオアシス
愛媛県や高知県ではサイクリストのための休憩施設「サイクルオアシス」が設定されています。サイクルオアシスでは空気入れ、水、トイレ、休憩スペースなどが無償で利用できます。

OKAWA



高知県大川村 ⇒ P15~16

四国のほぼ中央、高知県の最北端に位置するむら。豊かな自然の中で育つ「大川黒牛」「土佐はちぎん地鶏」が特産。

INO



高知県いの町 ⇒ P11~14

水質日本一の奇跡の清流・仁淀川が流れるまち。「仁淀ブルー」といわれる水の青さは神秘的だ。土佐和紙発祥の地としても知られる。

名水「うちぬき」が湧き出る水の都

西条市



石鎚山系と瀬戸内海の恵みに育まれた西条市では、豊かな自然と名水と名高い「うちぬき」が暮らしと密接しています。道前平野と西条平野からなる開けたフィールドや石鎚山系へ至る山岳ルートがあり、初級者から上級者まで爽快にサイクリングを楽しめるエリアです。



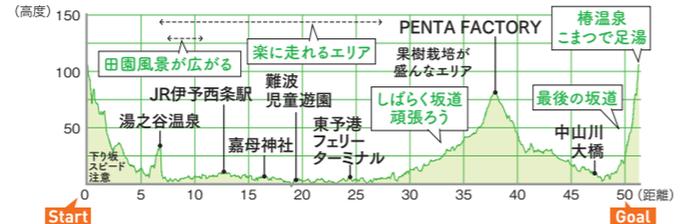
レベル 初級者～中級者

コース1 西条の美味しい水&スイーツを満喫!グルメコース

COURSE DATA

所要時間：約4時間30分(休憩時間込み)
走行距離：約51km
激坂レベル：☆☆☆☆☆

アウトドアオアシス石鎚を起点に石鎚山系の稜線を望みながら、市街地をぐるりとめぐるコース。名水「うちぬき」や人気のスイーツ、西条産の果物を味わいつつ、西条の文化に触れられます。起点を変えればショートカットもOK。



COURSE CHART

Start アウトドアオアシス石鎚

高速道路はもちろん、一般道からも利用できてアクセスやすく、サイクリングの拠点に最適。食事でもできる温泉施設「椿温泉こまつ」も併設され、無料で利用できる足湯もある。



自転車スタンドのほか、敷地内には直売所もある



高台からの眺めは抜群!



讃岐街道など
約12.7km

① 西条市観光交流センター → P6 (鉄道歴史パークin SAIJO)

JR伊予西条駅に隣接する観光拠点。西条市の観光・物産情報を発信。特産品販売コーナーや、隣接施設に鉄道に関する博物館もある。

約3.9km
(蓮母神社まで)



② うちぬき

市内各所に「うちぬき」と呼ばれるおいしい湧き水スポットがある。写真はJR伊予西条駅近くのアクアトピア水系(②-1)と嘉母神社(②-2)。

県道149号～
国道11号～
讃岐街道など
約18.9km



③ りんりんパーク → P6

みやげ物売り場、レストラン、温浴・宿泊施設、庭園などを併せ持つ施設。国道11号沿いにありサイクリング途中に気軽に立ち寄れる。

約17.5km
ゴール
アウトドアオアシス石鎚
併設されている「椿温泉こまつ」でサイクリングの疲れを癒そう。



ここにも注目! いっしょに山麓SWEETライド
西条エリアの恵まれた環境で育まれた美味しい食と、自然が織りなす景観を楽しみながら走る人気のサイクリングイベント。例年11月上旬に開催しています。

イベントのキーマン 片山大樹さん

COURSE MAP 凡例 → P2



ワンポイントアドバイス!
大半が平坦で走りやすいコースです。西条平野ののどかな風景を満喫しつつ、西条名物の名水「うちぬき」で、喉を潤してみてもいいです。
地図およびgpxデータはこちら





レベル 中級者

コース2 海の玄関口から石鎚山系を目指すチャレンジコース

COURSE DATA

所要時間：約3時間30分(休憩時間込み)
走行距離：約32.5km
激坂レベル：★★★★☆

東予港を起点に清流・加茂川の景観を楽しみながら県境を越え、道の駅木の香を目指す坂道ライド。山道に入ると店舗がないので、準備は万全に。



止呂峠の眺め



コースの起点 東予港フェリーターミナル

大阪南港と東予港を結ぶフェリーターミナル。愛媛県のサイクルオアシスであり輸送も可能。DXシングルのお部屋に自転車をそのまま持ち込める「マイバイクステイプラン」という有料サービスもある(要事前予約)。



サイクルステーションでは自転車スタンドや空気入れも利用できる。



四国開発フェリー(株)予約センター
0898-64-4121(東予)
06-6612-1811(大阪)
受付時間 9時~17時30分

COURSE MAP



ワンポイントアドバイス
海の玄関口、東予港を起点にブルーラインに沿ってなだらかな田園風景を抜けると一転してタフな坂道に。ペース配分に気をつけてゴールを目指してください。長いトンネルがあるので走行時は注意を。ゴール地点の道の駅には美味しい料理とリラックスできる温泉が待っています。

サイクリングお役立ちスポット

凡例→P2
立ち寄り
食事
買い物
観光・ユーススポット
温泉
宿泊



椿温泉こまつ
アウトドアオアシス石鎚内の温泉施設。無料で足湯が利用できる。
0898-76-3511 西条市小松町新屋敷乙22-29
入浴500円 9時~12時(休止日11時30分)・15時~22時(休止日21時30分) 水曜(祝日の場合は開館) 65台



おおさかや蔵はち
「うちぬき」と地元素材を生かした和菓子が人気。カフェも併設。
0897-53-0098 西条市神拝甲145-1
9時30分~18時 不定休 12台



櫻2
四季折々に変わる美しいロケーションと自家製のこだわりカレーとスイーツが人気。
0898-66-1268 西条市上市乙8 11時30分~16時30分 月・火曜 約20台



湯之谷温泉
100%源泉かけ流しの温泉宿。約1400年の歴史がある冷鉱泉を薪で沸かす。
0897-55-2135 西条市洲之内甲1193
平日入り浴500円 8時30分~22時(休止日21時) 50台



りりんパークー
レストラン、売店、庭園、入浴・宿泊施設等がある。
0898-72-6688 西条市小松町明穂甲50
9時~19時 無休 100台



伊予の三湯 本谷温泉館
「伊予の三湯」に数えられる歴史ある名湯。日帰りで入浴できる。
0898-66-0372 西条市河之内甲494
入浴500円 10時~22時(休止日21時30分)、第4水曜は12時~ 無休 約50台



おがた珈琲
自家焙煎工房で淹れる珈琲が自慢。サイクリングの起点もOK(要事前連絡)。
0897-53-3616 西条市洲之内甲1091-2
8時~18時 無休 月曜、1月1日・2日 30台



PENTA FACTORY
旬のフルーツ狩りや、バウムクーヘンが楽しめるPENTA FACTORY。
0898-68-3123 (PENTA FACTORY)
西条市丹原町長野2234 水曜 20台



金子商店
石鎚山系の激坂前にあるサイクリストの補給スポット。軽食や飲料品などが充実。
0897-56-6880 西条市中野丙147-5
6時~20時(変動あり) 不定休
周辺駐車可 ※店舗のトイレは利用NG



西条市観光交流センター(鉄道歴史パークin SAIJO)
鉄道歴史パークのことや西条の見どころを知るならここ。レンタサイクルあり。
0897-56-2605 西条市大町798-1
9時~18時 無休 20台



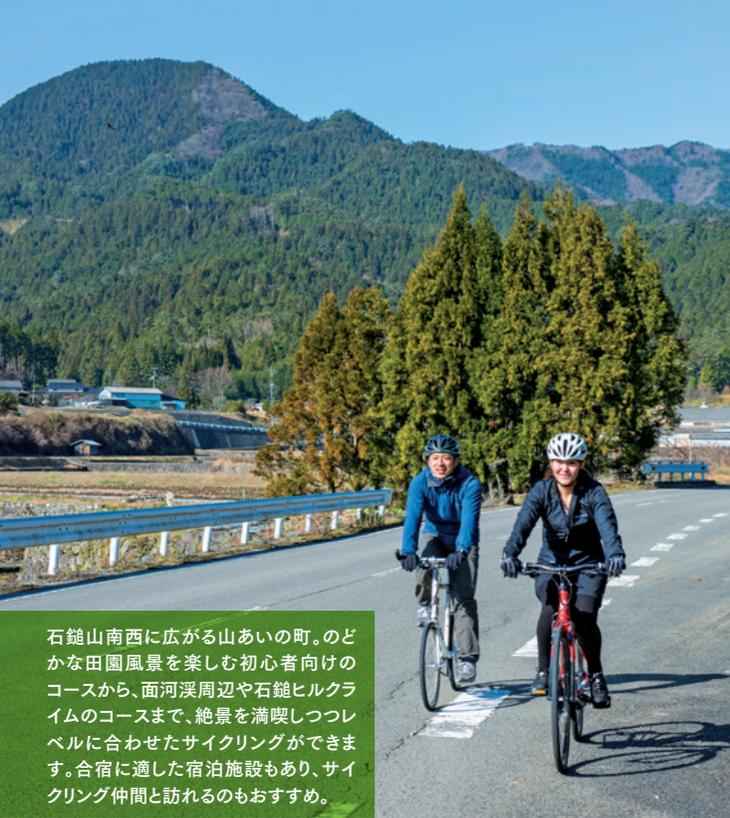
ゆきもと農園
いちご狩り等大人気。採れたていちごのスイーツが味わえるカフェも併設。
090-9552-9788 西条市丹原町池田1805-1
10時~16時(いちご狩り受付)、カフェは~17時 不定休、カフェは月曜 20台



石鎚ふれあいの里
清流と緑に囲まれた自然体験と宿泊ができる施設。ケビンとキャンプ場がある。
0897-59-0203 西条市中興1-25-1
9時~18時 西条市末年始 30台

自然の峻険さ、穏やかさが共存する天空の郷

久万高原町



石鎚山南西に広がる山あいの町。のどかな田園風景を楽しむ初心者向けのコースから、面河溪周辺や石鎚ヒルクライムのコースまで、絶景を満喫しつつレベルに合わせたサイクリングができます。合宿に適した宿泊施設もあり、サイクリング仲間と訪れるのもおすすめ。



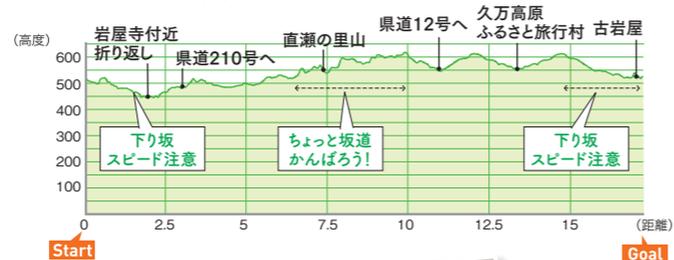
レベル 初級者～中級者

コース1 悠久の自然と山里をめぐる、のんびりコース

COURSE DATA

所要時間：2時間30分(休憩時間込み)
 走行距離：約17.4km
 激坂レベル：★★★★☆

古岩屋荘を起点に里山の風景と景勝美を楽しみつつ、ちょっとした坂道にも挑戦できる周遊コース。サイクルオアシスでもある古岩屋荘で、レンタサイクルも利用できます。



COURSE CHART

Start 国民宿舎 古岩屋荘 →P10

レンタサイクルはクロスバイク2台(1日1000円)で、事前予約が必要。名物キジ鍋定食1650円が味わえる食堂や、温泉の日帰り入浴(12時～20時、450円)もあり、サイクリングの拠点にぴったり。



県道12号 約2km



① 岩屋寺 →P10

四国八十八ヶ所第45番札所。荘厳な雰囲気漂う参道を約20分歩くと、岩山の中腹に立つ本堂が現れる。大師堂は国の重要文化財。駐輪場はないので広場のすみに駐輪を。



汗を流したあとは、天然温泉でリラックススタイム

COURSE MAP

凡例→P2 立ち寄り 観光・ビュースポット 屋外トイレ 紅葉スポット



② 久万高原ふるさと旅行村 →P10

BBQや、古民家カフェ、天体観測館(→P10)などがありファミリーに人気。四国で唯一アルパカとふれあえる人気スポット。



③ 古岩屋

国指定の名勝。約2000万年前の地層が残る巨大な礫岩峰で、11月上旬～中旬には見事な紅葉が楽しめる。周辺の遊歩道の散策もよい。

ワンポイントアドバイス

名勝や霊場を巡りつつ里山風景を満喫できます。適度なアップダウンで走りがいあり長い下りがあるのでスピード超過に注意を。



地図およびgpxデータはこちら

Goal

県道12号 すぐ 国民宿舎 古岩屋荘

奇岩に囲まれた野趣あふれる温泉でリラックス。

ここにも注目!

久万高原町オリジナルスイーツ

「天の川が流れる町」と言われるほど星空が綺麗な久万高原町。そのイメージを元に誕生したのが「星空ソフト」です。竹炭入りで天然ミネラル豊富。道の駅天空の郷さんで販売。





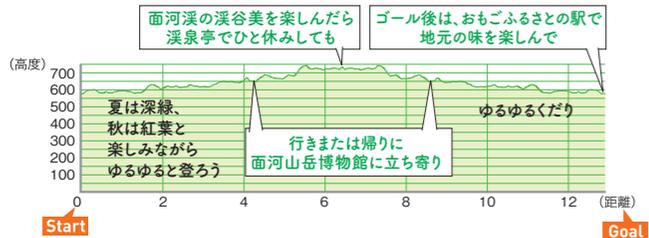
レベル 初級者

コース2 面河溪の緑に癒される溪谷美コース

COURSE DATA

所要時間：2時間(休憩時間込み)
 走行距離：約13.1km
 激坂レベル：☆☆☆☆☆

おもごふるさとの駅を起点に山あいの坂道を抜けエメラルドグリーンにきらめく面河溪を目指すコース。高低差が少なく初心者にもやさしいルートです。



自由に休憩できる
 カウンターもあり便利

コースの起点
 おもごふるさとの駅 → P10

レンタサイクルはE-BIKEが6台あり、2時間まで2000円(別途保証金2000円は自転車返却時返金)。クロスバイクが5台で、1日1000円(9時～15時、別途保証金1000円は自転車返却時返金)。レンタサイクル利用者には、面河溪周辺のみどころや穴場を紹介するオリジナルマップがもらえる特典付き。



COURSE MAP ㊟ 拠点 ㊟ 立ち寄り ㊟ 観光・ビュースポット ㊟ 屋外トイレ ㊟ 紅葉スポット



四国最大の溪谷でエメラルドグリーン清流にうっとり。

石鏡山系と久万高原町の自然を網羅する、四国唯一の山の博物館

大きな窓から一枚岩の亀腹を眺めつつ、食事やお茶ができるよ

運がよければ、できたての手作りコンニャクに出合えることも!

ワンポイントアドバイス

山あいの道を面河川に沿って天下の絶勝と呼ばれた「面河溪」を目指します。おもごふるさとの駅でE-BIKEをレンタルすれば、のんびり楽々と走ることができ、山と川が織りなす面河グリーンを堪能できます。面河溪に着いたらすすすべの河原で寝転んで休憩してみてください



サイクリングお役立ちスポット

凡例 → P2 ㊟ 拠点 ㊟ 立ち寄り ㊟ 食事 ㊟ 買い物 ㊟ 観光・ビュースポット ㊟ 温泉 ㊟ 宿泊



高原野菜や特産品販売のほか、ランチバイキングやパン工房も評判。
 ☎0892-21-3445 ㊟久万高原町入野1855-6
 ㊟9時～17時(レストランは11時～) ㊟1月1日
 ㊟70台



旧民家や土蔵など移築し昔の山村風景を再現。ケビンでの宿泊も可。
 ☎0892-41-0711 ㊟久万高原町下畑野川乙488
 ㊟8時30分～17時(施設により異なる) ㊟月曜(祝日の場合は翌日、施設により異なる) ㊟100台



アユの塩焼きや手作りコンニャクなど、特産品が揃う休憩スポット。
 ☎0892-58-2440 ㊟久万高原町相ノ木26 ㊟8時30分～15時(曜日、季節により異なる) ㊟火曜(季節、施設により異なる)、11月下旬～4月上旬 ㊟100台



JRバス待合所併設の特産品販売所。地元で人気の大判焼きもある。
 ☎0892-21-0071
 ㊟久万高原町久万202-3
 ㊟8時30分～17時 ㊟日曜、祝日 ㊟なし



天文台やプラネタリウム(各大人500円、子ども300円)で星について学べる。
 ☎0892-41-0110 ㊟久万高原町下畑野川乙488(久万高原ふるさと旅行村内) ㊟入館無料 ㊟13時～17時(土・日曜、祝日は10時～) ㊟月曜(祝日の場合は翌日) ㊟11台



石鏡山系の動植物や山岳信仰など紹介を、絶景とともに味わえる。
 ☎0892-58-2130 ㊟久万高原町若山650-1 ㊟入館300円 ㊟9時30分～17時 ㊟月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日(土・日曜、祝日の場合は開館、12月～3月の土・日曜、祝日) ㊟12台



全国でも珍しい木造の美術館。所蔵の日本近代洋画などを展示。
 ☎0892-21-2881 ㊟久万高原町菅生2番地1442-7 ㊟常設展観覧500円 ㊟9時30分～17時 ㊟月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日(土・日曜、祝日の場合は開館) ㊟45台



名勝・古岩屋前の宿。食堂や温泉など日帰りでの利用も可能。
 ☎0892-41-0431 ㊟久万高原町直瀬乙1636 ㊟1泊2食付7850円～ ㊟食堂は11時～14時、16時～19時 ㊟水曜 ㊟40台



アマゴ料理が付いた面河定食やぜんざいを、絶景とともに味わえる。
 ☎0892-58-2511 ㊟久万高原町面河溪谷 ㊟11時～16時 ㊟水曜、木曜(12月～3月は月曜から金曜) ㊟20台



地元素材を生かした料理が味わえるもてなしの宿。宿泊にも最適。
 ☎0892-41-0678 ㊟久万高原町下畑野川甲1609-7 ㊟年末年始 ㊟25台



遍割禅定(せりわりぜんじょう)など行場が残る、典型的な山岳霊場。
 ☎0892-57-0417 ㊟久万高原町七島1468 ㊟100台(1回100～300円)



土小屋にある休憩処。食堂のほか、石鏡みやげが揃う売店も併設。
 ☎0897-53-0006 ㊟久万高原町若山土小屋 ㊟8時～17時 ㊟12月～4月中旬 ㊟50台

清流・仁淀川と吉野川が流れるまち

いの町



町内の高低差が1800m以上という国内でも希少な地形のいの町。天空に近い絶景ロードのUFOライン、仁淀ブルーを象徴する美しい渓谷や滝、悠々と流れる川と、見どころたくさん！サイクリストにとっても走りがいのあるエリアです。



レベル 初心者～初級者

コース1 自然と歴史・文化に触れるポタリングコース

COURSE DATA

所要時間：3時間(休憩時間込み)
 走行距離：約22km
 激坂レベル：☆☆☆☆☆

起点のいの町観光協会でレンタサイクルを借りて、旅先でもふらっと自転車旅が楽しめるコース。仁淀川沿いを走り、ゆったりとした川の流れと土佐和紙の歴史や文化を体感できます。高低差も少なく気軽に走ることができ、初心者におすすめ。



COURSE CHART

Start いの町観光協会

いの町の旅の起点の1つ。町内には5か所のレンタサイクルがあり、いの町観光協会ではクロスバイクや普通自転車が借りられる。料金は1日1000円。レンタル対応は9時～17時。

いの町観光協会 ☎088-893-1211
 いの町1692-9



国道33号
約0.8km

① いの町紙の博物館 →P14

和紙の歴史・文化などを展示紹介しており、「流し漉き」の実演の見学や紙漉き体験ができる。ミュージアムショップでは様々な和紙が購入できる。



ミュージアムショップは入館無料。いの町みやげに和紙はいかが？

COURSE MAP

凡例→P2 ☆立ち寄り 📷観光・ビュースポット 🚻屋外トイレ 🌸桜並木



国道33号～
国道194号へ
約7.7km



② 道の駅 土佐和紙工芸村くらうど →P14

レストランやホテル、スパ、ギャラリーなどがあり、紙漉き体験やはた織り体験(要予約)、カヌー体験(要予約)もできる。JA直販所も併設。

国道194号
約2.3km



③ 名越屋沈下橋 →P14

仁淀川最下流にある沈下橋で、町の中心部から気軽に訪れることができる。沈下橋ならではの開放感ある眺めの中、清流の上をゆっくり渡るのも楽しい。

国道194号～
国道33号へ
約11.2km

Goal

いの町観光協会

昔の面影を残す町並みを散策しても

ワンポイントアドバイス

緩やかな仁淀川の流れを眺めつつ上流に向かって見えてくる名越屋沈下橋。絶好の撮影ポイントです。橋桁がないので走行に注意を。



地図およびGpxデータはこちら

ここにも注目!

GREAT EARTH 高知仁淀ブルーライド

奇跡の清流、日本一青美しい仁淀川流域を走り尽くす人気のサイクリングイベント。高知の郷土料理もたっぷり味わえます。例年5月に開催。





レベル 中級者

コース2 密かに佇む自然美にひたるスピリチュアルコース

COURSE DATA

所要時間：約3時間40分(休憩時間込み)
走行距離：約26.6km
激坂レベル：★★★★☆

坂道を楽しみつつ、にこ淵など、とびっきりの仁淀ブルーを体験できるコース。途中で映画「絵の中のぼくの村」の舞台となった日比原集落に立ち寄りも。



にこ淵



コースの起点

吾北むささび温泉 →P14

天然温泉や食堂があるだけでなく、自転車スタンドも設置されている、サイクリストにうれしい温泉施設。ここを起点にタフな坂道を越え、いの町の自然に触れる旅の後は、含鉄泉の茜色のお湯で疲れを癒そう。



ワンポイントアドバイス

仁淀ブルーを代表する「にこ淵」を目指し坂道をひた走るコース。道中には荷滝や八坂神社など、フォトスポットも。八坂神社には樹高40m以上の見応えがある杉の木があります。国道194号は交通量があり大型車向も通るので注意を。



地図およびgpxデータはこちら

COURSE MAP



サイクリングお役立ちスポット

凡例→P2 立ち寄り 食事 買い物 観光・ビュースポット 温泉 宿泊



いの町紙の博物館

土佐和紙の歴史・文化を紹介。手漉き実演・体験コーナーあり。
☎088-893-0886 ④いの町幸町110-1 ⑤大人500円、小中高生100円 ⑥9時～17時 ⑦月曜(祝日の場合は翌日) ⑧普通50台、大型3台



名越屋沈下橋(なごやちんかばし)

仁淀川の最下流に位置する沈下橋。増水時は完全に沈下することも。
☎088-893-1211(いの町観光協会) ④日高村名越屋 ⑤なし



道の駅633美の里

地元の農産物・特産品等を販売。食堂のいち押しメニューは「つがにうどん」(秋～春)。
☎088-850-5300 ④いの町上八川1160-2 ⑥9時～18時(飲食スペースは17時まで) ⑦年末年始 ⑧普通25台、大型5台ほか



紙工房

土佐和紙を使い、仁淀川をテーマにしたオリジナルの紙細工が並ぶ。
☎080-6388-9156 ④いの町3641 ⑥9時～18時 ⑦不定休(来店時は電話確認を) ⑧なし



高知アイス売店

カフェスペースで仁淀川を眺めながら名物アイスやスイーツが味わえる。
☎090-3787-8511 ④いの町柳瀬上分807-1 ⑤平日11時～17時、土日祝10時30分～18時(12月～2月は～17時) ⑥第2・4月曜(祝日の場合は翌日) ⑦8台



グリーン・パークほどの

バーベキューからキャンプ、体験学習まで遊んで学べるアウトドアスポット。
☎088-867-3705 ④いの町清水上分973-8 ⑥8時30分～17時(受付) ⑦年末年始 ⑧敷地内多数



道の駅土佐和紙工芸くらうど

仁淀川を眼下に望む道の駅。レジャー、体験、癒しとマルチに楽しめる。
☎088-892-1001 ④いの町産数1226 ⑤食事・レストラン11時～21時(L.O.20時)、特産センター9時～16時30分 ⑥水曜(特産センターのみ年末年始) ⑦普通36台、大型5台ほか



居酒屋・仕出しくわな

一汁三菜のボリュームある日替わり定食ランチが好評。夜のメニューも豊富。
☎088-867-2340 ④いの町下八川乙280-1 ⑤11時30分～13時30分(ランチ)、17時～22時 ⑥木曜(日曜はランチ休)、仕出し等のため臨時休業あり ⑦約10台



ふれあいの里柳野

うどんや水車挽きのそばがきなど、地元の温かいおもてなしがうれしい。
☎088-868-2148 ④いの町小川柳野大黒田2482 ⑥9時～17時 ⑦火・金曜(祝日の場合営業) ⑧10台



お食事・喫茶 あおぎ

仁淀川沿いの食事処。テラスからは良質な眺めを楽しみつつ食事ができる。
☎088-897-0435 ④いの町勝賀瀬3192 ⑥8時～18時頃 ⑦不定休 ⑧約20台



吾北むささび温泉

鉄分を多く含む泉質が自慢。仁淀川を望むテラスのほか食堂、休憩室あり。
☎088-867-3105 ④いの町小川東津賀才53-1 ⑥入浴700円 ⑦11時～21時 ⑧木曜 ⑨20台



道の駅 木の香

UFOラインに近い道の駅。温泉宿泊施設「木の香温泉」も併設。
☎088-869-2300 ④いの町桑瀬225-16 ⑥売店9時～17時、レストラン11時～17時、温泉11時～21時 ⑦火曜 ⑧普通62台、大型3台(身障者2台)

知っておきたい サイクリングの基礎知識



お出かけ前にチェック!

1 自転車に乗る前は点検・整備をしっかりと

- タイヤの空気圧(適性かどうか)
- ブレーキがしっかり利くか
- 各部ネジが緩んでいないか
- 車体を動かしたとき、ガタつきがないか・異音がないか
- チェーン(ゆるみ過ぎていないか)
- ポジション(サドルとハンドルの高さ)
- ベルがなるか
- ライトが切れていないか

異常があれば
修理するか
自転車店へ。

2 石鎚山系サイクリングに行くなら、持っておくべきアイテム

- | | | |
|---|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> グローブ | <input type="checkbox"/> レインウェア |
| <input type="checkbox"/> カギ | <input type="checkbox"/> 携帯型空気入れ | |
| <input type="checkbox"/> 工具 | <input type="checkbox"/> パンク修理キット | |
| <input type="checkbox"/> チューブ | <input type="checkbox"/> タイヤレバー | |
| <input type="checkbox"/> 救急用品 | <input type="checkbox"/> ドリンクボトル | |
| <input type="checkbox"/> ドリンクホルダー | <input type="checkbox"/> 飲料水など水分・携帯食 | |
| <input type="checkbox"/> 地図(サイクリングマップやスマホアプリの活用も) | | |

3 必要に応じて 持っていきたいアイテム

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 防寒用ウェア | <input type="checkbox"/> 日焼け止め |
| <input type="checkbox"/> 輪行バッグ | <input type="checkbox"/> 虫よけ |



ルールとマナーを守って安全に

【自転車のルールとマナーについて】

1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外です。
2. 車道の左側を通行しましょう。
3. 歩道は歩行者優先で、歩道の車道寄りを徐行しましょう。
4. 安全ルールを守りましょう。

- 飲酒運転・二人乗り・並進は禁止
- 夜間はライトを点灯
- 交差点では信号遵守と一時停止・安全確認を



【石鎚山系でのサイクリングの注意点】

- ◆ 補給食や水分は十分に持って走行してください。ライト、テールライトは必須です。
- ◆ 道の駅や飲食料品販売店など、複数の補給ポイントがありますが、山岳部は少なめです。トイレなども含め事前にルートと施設情報をご確認ください。
- ◆ 標高の高い地点を通過するコースもあります。天候の急変に備えてレインウェア等の準備を。パンク等への備えのため、修理器具を持参してください。
- ◆ 掲載している各コースの所要時間は目安です。各人の技量や条件等により変動しますので、しっかり計画して走行してください。
- ◆ コース途中では一部携帯電話の通信ができない箇所があります。また、落石・落葉、グレーチングなど、路面の状態を気をつけながら注意して走行してください(詳細は上級者向けサイクリングコースマップをご覧ください)。
- ◆ 施設等の駐車場を利用する際はスタッフに声をかけ、了承を得てから駐車しましょう(拠点施設を上手に活用ください)。

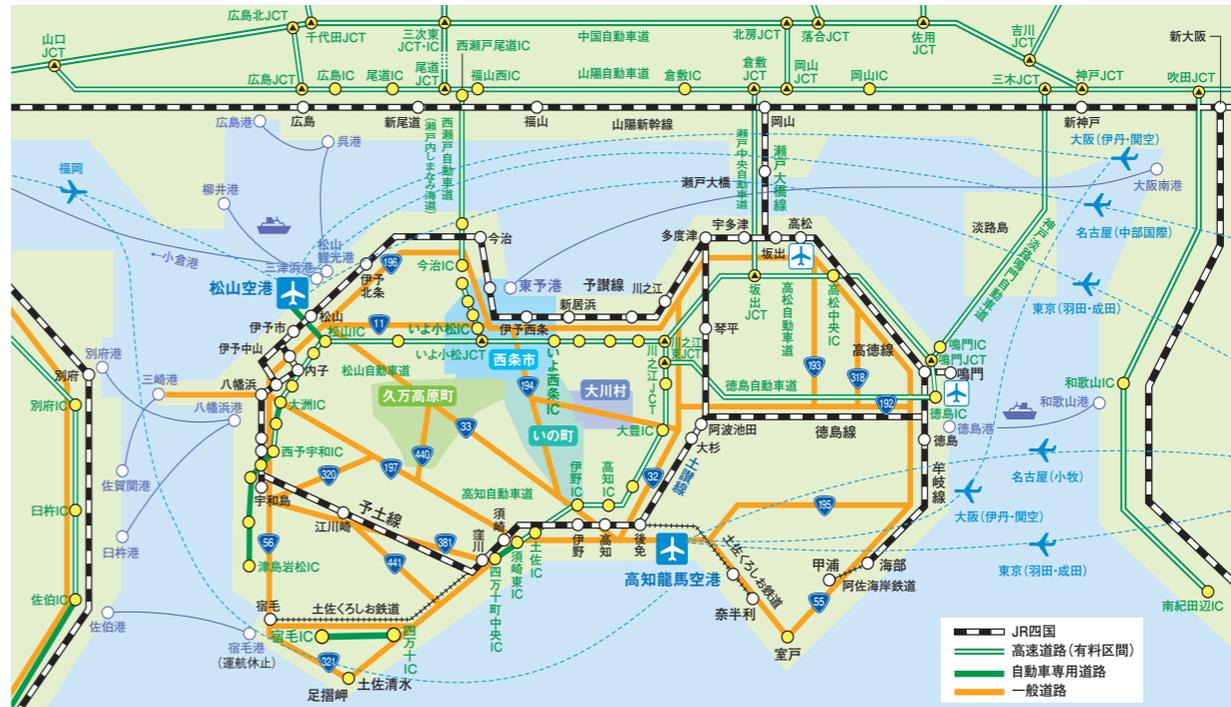
サイクリングを安心して楽しむために

石鎚山系でのサイクリングは、人里離れたエリアや店舗の少ない山岳部を通ることもあり、パンクなどの突然のトラブルにも自分で対応できると安心です。

また、遠方から訪れる際は、車以外にも電車等による移動も選択肢の一つで、輪行(自転車をバッグに収納して移動する)という方法が便利です。事前にサイクルショップなどで方法を聞き、実践してテクニックを身に付けておきましょう。

石鎚山系公式WEBサイトでも上記の内容の動画を公開しています。ご活用ください。

- 1 前後輪の脱着
- 2 パンク修理
(チューブ交換)
- 3 輪行バッグへの
収納手順



【各市町村のサイクリング拠点(駐車場)へのアクセス】

石鎚山系連携事業協議会サイクリング分科会では、各市町村でサイクリングの起点や駐車場として利用できる“核”となる施設を設定しています。折り込みマップに詳しい情報が掲載されています。そちらもご参照ください。

愛媛県西条市
小松新屋敷乙22-29
「アウトドアオアシス石鎚」 P4

▶ 東予港から国道196号を経由し、車で約20分。▶ JR伊予西条駅から県道13号を経由し、車で約30分。▶ 松山空港から松山自動車道を経由し、車で約1時間10分。

愛媛県久万高原町相ノ木26
「おもごふるさとの駅」 P9

▶ 松山ICから国道33号・県道12号を経由し、車で約1時間20分。▶ 松山空港から国道33号・県道12号を経由し、車で約1時間40分。▶ 松山観光港から国道33号・県道12号を経由し、車で約2時間。

高知県いの町小川西津賀才
「すばーく吾北西駐車場」 P13

▶ JR伊野駅から国道194号を経由し、車で約35分。▶ 伊野ICから国道194号を経由し、車で約40分。▶ 高知龍馬空港から高知自動車道・国道194号などを經由し、車で約1時間15分。

高知県大川村船戸239
「大川村集落活動センター
結いの里(村のえき)」 P16

▶ 大豊ICから国道439号・県道17号を経由し、車で約45分。▶ 高知龍馬空港から高知自動車道・県道17号などを經由し、車で約1時間30分。▶ 西条ICから国道194号・県道17号などを經由し、車で約1時間15分。

石鎚山系公式WEBサイトでも
アクセス情報が掲載されています

